

# **RUNNING BEAR**

Type: 1 wall line Dance beg  
counts: phrased  
Steps: phrased  
Music: Running Bear – Dean Brothers  
Choreo: Neil Hale

Die Parts werden in folgender Reihenfolge getanzt: ABC - ABC – ABCC

## Step Description

### **PART A TOE STRUTS FORWARD**

- 1, 2 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 3, 4 Linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 5, 6 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 7, 8 Linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen

### **ROCK STEP, SHUFFLES BACK, ROCK STEP**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3 & 4 RF kleinen Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF kleinen Schritt zurück
- 5, 6 LF kleinen Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF kleinen Schritt zurück
- 7, 8 RF Schritt zurück (LF etwas anheben) und Gewicht vor auf LF

### **TOE STRUTS FORWARD**

- 1, 2 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 3, 4 Linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 5, 6 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 7, 8 Linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen

### **ROCK STEP, SHUFFLES BACK, ROCK STEP**

- 1, 2 1,2 RF Schritt vorwärts (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3 & 4 3+,4 RF kleinen Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF kleinen Schritt
- 5 & 6 zurück

- 7, 8 5,+6 LF kleinen Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF kleinen Schritt zurück  
7,8 RF Schritt zurück (LF etwas anheben) und Gewicht vor auf LF

## **PART B TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE**

- 1, 2 Rechte Fußspitze vor dem LF gekreuzt aufsetzen und rechte Ferse absetzen  
3, 4 Linke Fußspitze links aufsetzen und linke Ferse absetzen  
5, 6 RF hinter dem LF kreuzen (LF etwas anheben) und Gewicht vor auf LF  
7 & 8 RF kleinen Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF kleinen Schritt nach rechts

## **TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE**

- 1, 2 Linke Fußspitze vor dem RF gekreuzt aufsetzen und linke Ferse absetzen  
3, 4 Rechte Fußspitze rechts aufsetzen und rechte Ferse  
5, 6 LF hinter dem RF kreuzen (RF etwas anheben) und Gewicht vor auf RF  
7 & 8 LF kleinen Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF kleinen Schritt nach links

## **PART C SAILOR SHUFFLES, FORWARD SHUFFLES**

- 1 & 2 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links (RF etwas anheben), Gewicht  
3 & 4 zurück auf RF  
5 & 6 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts (LF etwas anheben), Gewicht  
7 & 8 zurück auf LF  
. RF kleinen Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF kleinen Schritt vorwärts  
1 & 2 LF kleinen Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF kleinen Schritt vorwärts  
3 & 4 Die Originalübersetzung der Sailor Steps lautet:  
RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt am Platz, RF Schritt nach rechts  
LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt am Platz, LF Schritt nach links

## **HEEL TAPS, ½ PIVOT LEFT, STOMP, STOMP**

- 1, 2 Rechte Ferse vorne auftippen und RF neben LF absetzen  
3, 4 Linke Ferse vorne auftippen und LF neben RF absetzen  
5, 6 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf beiden Fußballen (Gewicht LF)  
7 RF kleinen Schritt stampfend vorwärts & etwas nach rechts  
8 LF kleinen Schritt stampfend vorwärts & etwas nach links

## **SAILOR SHUFFLES, FORWARD SHUFFLES**

- 1 & 2 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links (RF etwas anheben), Gewicht  
3 & 4 zurück auf RF  
5 & 6 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts (LF etwas anheben), Gewicht  
7 & 8 zurück auf LF  
. RF kleinen Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF kleinen Schritt vorwärts  
1 & 2 LF kleinen Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF kleinen Schritt vorwärts  
3 & 4 Die Originalübersetzung der Sailor Steps lautet:  
RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt am Platz, RF Schritt nach rechts  
LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt am Platz, LF Schritt nach links

## **HEEL TAPS, ½ PIVOT LEFT, STOMP, STOMP**

- 1, 2 Rechte Ferse vorne auftippen und RF neben LF absetzen  
3, 4 Linke Ferse vorne auftippen und LF neben RF absetzen  
5, 6 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf beiden Fußballen (Gewicht LF)  
7 RF kleinen Schritt stampfend vorwärts & etwas nach rechts  
8 LF kleinen Schritt stampfend vorwärts & etwas nach links  
. Am Ende des Liedes und Tanzes ersetze die Takte 7 & 8:  
7, 8 RF stampfend vorwärts und Halten (strecke die Arme nach vorne und hinten, Handfläche nach unten in Höhe der Taille.

von vorn